



Pontificia Universidad  
**JAVERIANA**  
Bogotá

# Diplomado

Orientando hacia la salud mental  
en instituciones educativas



Educación **Continua**

Generamos experiencias educativas



## Módulo 3.

### Abordaje de las emociones en el ámbito escolar



## Intervenciones preventivas a realizar en el entorno escolar para el abordaje de las emociones



Intervenciones individuales, grupales y familiares en el ámbito escolar para reducir la ansiedad y fomentar el bienestar mental de los niños, niñas y adolescentes.

### Intervenciones individuales



- ◆ Genere un espacio de diálogo privado con el estudiante.
- ◆ Evite menospreciar sus preocupaciones, porque para él o ella son importantes.
- ◆ Valide las emociones del estudiante.
- ◆ Muéstrese paciente y abierto al diálogo sin prejuicios.
- ◆ Ayúdele a entender la qué es la ansiedad y cómo se manifiesta en su cuerpo.
- ◆ Pregunte por situaciones específicas que produzcan temor (miedo a quedar en ridículo, a que le tiemble la voz, a ser observado, vergüenza por enrojecer o sudar frente a otros, entre otros).
- ◆ Si este es el caso explíquelo que es normal sentir ansiedad antes de una exposición, pero que muchas veces esta disminuye al estar concentrado en el contenido y estando bien preparado.
- ◆ Ayude al estudiante a fortalecer aspectos como las habilidades sociales, mediante ensayos previos a la exposición en público.
- ◆ Indague cómo es el ambiente familiar.
- ◆ Favorezca en el adolescente la reflexión sobre las razones que lo llevan a sentirse tan ansioso o asustado.
- ◆ Enséñele estrategias de relajación, tales como contar hasta 10 o respirar profundo por tres o cuatro veces antes de iniciar la actividad que le produce temor, o cuando está ansioso.





## Módulo 3.

### Abordaje de las emociones en el ámbito escolar



- ◆ Ayúdele a prever el manejo de situaciones mediante el manejo del tiempo y los materiales.
- ◆ Ayude al estudiante a fragmentar las tareas para hacerlas menos abrumadoras.
- ◆ Sea más flexible en los trabajos (no lo llame de primero en la clase a hablar en frente de sus compañeros, no lo señale en público).
- ◆ Cree un espacio seguro al cual el estudiante pueda dirigirse cuando sus síntomas son intensos, permítale volver al salón luego de calmarse.
- ◆ Permita a los niños con fobia escolar estar por periodos cortos en el colegio.
- ◆ Promueva el uso de actividades relajantes como leer u oír música.
- ◆ Facilite libros que traten sobre niños o adolescentes con ansiedad.
- ◆ Propóngale estrategias para regular la ansiedad (ejercicios de respiración, atención plena y relajación).
- ◆ Enséñele qué hacer ante una crisis de ansiedad.
- ◆ Hable clara y abiertamente sobre el cutting, proponga estrategias para sustituirlo por otra conducta. Por ejemplo, si el estudiante refiere que siente la necesidad de experimentar dolor, se le puede proponer agarrar un hielo en la mano y levantar el brazo extendido por 5 minutos.
- ◆ Proponga a los estudiantes escribir todos los días en una libreta lo que piensan y sienten, muchas veces la ansiedad disminuye cuando se pueden exteriorizar los pensamientos y describir las sensaciones que producen el malestar.
- ◆ Elabore junto al estudiante un plan realista para llevar a cabo en los momentos más críticos de ansiedad. Escúchelo e integre sus propuestas en el plan, esto permitirá que lo ponga en práctica con más facilidad.
- ◆ Promueva la aceptación de la realidad y la aceptación personal como estrategias para no entrar en conflicto con las situaciones y retos que tienen que atravesar en su vida, ni con sus propias emociones y características personales. La aceptación ayuda a disminuir la ansiedad y otras emociones como la culpa y la rabia.





## Módulo 3.

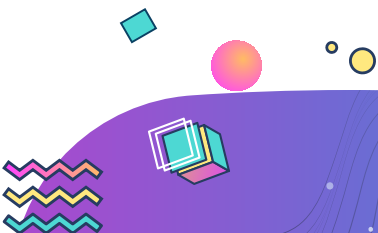
### Abordaje de las emociones en el ámbito escolar



#### Intervenciones grupales



- ◆ Realice una educación en el aula frente a las diferencias de ansiedad normal y patológica.
- ◆ Enséñeles sobre la ansiedad y cómo se puede regular.
- ◆ Fortalezca la confianza de sus estudiantes hacia usted, explicándoles que ante alguna situación de ansiedad los puede apoyar.
- ◆ Fomente la realización de actividades de relajación, meditación y ejercicio físico de forma regular.
- ◆ Realice actividades en las que los estudiantes puedan expresar sus temores.
- ◆ Use estrategias de enseñanza efectivas, como el juego de roles o discusiones sobre el tema.
- ◆ Realice actividades que permitan reforzar la capacidad de resolver problemas.
- ◆ Fomente en sus estudiantes una forma positiva de hablarse a sí mismos.
- ◆ Cree un ambiente de apoyo y seguridad para los estudiantes.
- ◆ Reflexione con los adolescentes sobre el impacto de las expectativas de belleza, desempeño sexual, éxito y logros académicos que los presionan y que les puede generar ansiedad.
- ◆ Promueva un ambiente de respeto y solidaridad en el curso, abriendo espacios en los que se pueda hablar de las emociones y se aprenda a validar las emociones de los demás.





## Módulo 3.

### Abordaje de las emociones en el ámbito escolar



#### Intervenciones familiares



- ◆ Promueva que los padres y/o cuidadores hablen de las emociones con los niños desde una perspectiva validante.
- ◆ Aclare la importancia de reaccionar de forma tranquila ante la ansiedad, con el fin de no incrementar la respuesta ansiosa.
- ◆ Favorezca una actitud realista sobre las capacidades, objetivos y expectativas hacia sus hijos.
- ◆ Capacite a los padres en cómo reaccionar ante una crisis de ansiedad.
- ◆ Si el estudiante tiene ansiedad ante un evento futuro (una exposición o una evaluación), promueva que en casa lo ayuden a prepararse, exponiendo el tema frente a algún familiar o en su mente hasta que se sienta más seguro.
- ◆ Hable con los padres sobre lo que es el cutting y ayúdelos a entender qué estrategias existen para intentar sustituir ese comportamiento por otro que no sea autolesivo.
- ◆ Sensibilice a los padres de la importancia de respetar el proceso de los adolescentes en cuanto a sus búsquedas personales de identidad y proyección laboral.
- ◆ Ayude a los padres a entablar conversaciones validantes para que puedan entender qué es lo que les pasa a sus hijos.
- ◆ Explíqueles la importancia de que permanezcan tranquilos cuando su hijo se pone ansioso, con el fin de brindarle un ambiente de seguridad.
- ◆ Las rutinas en casa son importantes, pero promueva también la actitud flexible en los padres cuando se amerite un cambio.
- ◆ Hable con los padres e indague situaciones desencadenantes y posibles soluciones.
- ◆ Promueva que los padres se interesen por los sentimientos de sus hijos, hablen con ellos de forma regular, clara y serena.
- ◆ Aconseje sobre formas justas y apropiadas de reprender. En algunos casos ante una equivocación puede ser más necesario alentar a intentar algo de nuevo, que castigar.

